



Topics1



始まります！ 津山市国民健康保険 つやま健康ポイント

健(検)診の受診、体操や教室などに参加するとたまるポイントを、商品券と交換できる「つやま健康ポイント事業」が8月1日から始まります。
対象は、津山市国民健康保険に加入している20歳以上の人です。
みんなで楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。
〒708-8501津山市山北520 医療保険課国民健康保険係
(市役所1階9番窓口) ☎32-2071

対象
申し込み時に市国民健康保険に加入している、20歳以上(令和4年3月31日時点)の人

ポイント対象活動

- 特定健康診査、職場などの一般健診 **300ポイント**
- 検査結果の維持または改善(BMI、腹囲など) 1項目 **50ポイント**
- 血圧、体重などの測定(1カ月12日以上) **200ポイント**
- 献血(69歳以下) 1回 **200ポイント**
- がん検診(肺、胃、大腸など) 1検診 **100ポイント**
- こけないからだ体操に参加 1回 **20ポイント**
- ラジオ体操の実施健康教室に参加 1回 **20ポイント**

健(検)診を受けると、自分の健康状態が確認できて、ポイントもたくさんもらえるよ

津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

対象活動は全部で24項目
詳しくは、7月中旬に送付した保険証に同封しているチラシや市ホームページ、申し込み時に配布するガイドブックをご覧ください

※健(検)診は、結果の提供が必要です(集団健(検)診など市にデータがある場合は不要)
※活動によって、ためることができるポイントの上限が決まっています



参加方法

参加コースを決める

- ☑ 1人で参加(先着300人) → **1,000円分の商品券**
- ☑ 2人で参加(先着200組) → **1人1,500円分の商品券**
- ☑ 3人で参加(先着100組) → **1人2,000円分の商品券**

医療保険課、各支所・出張所の窓口または郵送で申し込む

インターネットで申し込む

期間 8月1日(日)~31日(火)

ポイント台紙を受け取る

ポイント台紙を印刷する

ポイント活動をして、ポイントをためる期間 8月1日(日)~令和4年1月31日(月)

対象の活動をしたら、ポイント台紙に印を入れてね

1人1,000ポイントがたまったら申請し、商品券と交換する

方法 医療保険課、各支所・出張所の窓口、郵送で申請する

締め切り 令和4年2月28日(月)(消印有効)

CATV こんにちは市役所さんで紹介
テレビ津山の「こんにちは市役所さん」で、つやま健康ポイント事業を紹介します。

とき 8月の木曜日=午後8時30分ほか1回、金曜日=午前10時30分ほか2回、土曜日・日曜日=午後5時30分
※放送日時は変更になる場合があります
※市公式Youtubeでも配信します

津山市 YouTube 検索

TRYHOOP OKAYAMA

トライフープ岡山も皆さんの健康づくりを応援しています

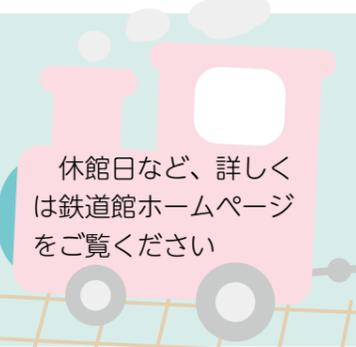
トライフープ岡山の試合の観戦もポイントの対象です。みんなで応援に来てね。

岡田陸人選手(倉敷市出身)

津山はプロバスケットボールチーム「トライフープ岡山」のホームタウンです。2021-22リーグは、秋に開幕予定です。

Topics2

鉄道館夏のイベント



スカイビューイング
高所作業車に乗って機関車庫を見学しよう

とき 7月22日(木・祝)~25日(日)、8月14日(土)・15日(日)、9月18日(土)~20日(月・祝) 午前9時30分~午後3時30分

洗車体験

とき 7月22日(木・祝)~25日(日)、8月7日(土)~9日(月・休)・14日(土)・15日(日) 午前10時~午後3時

親子で満喫! わくわく夏休み! QRクイズラリー
クイズに答えながら館内を探検しよう

とき 7月22日(木・祝)~9月26日(日)

プラレール展示

とき 7月22日(木・祝)~9月26日(日)

津山まなびの鉄道館(大谷) ☎35-3343

開館時間 午前9時~午後4時

料金 高校生以上=310円、小・中学生=100円、小学生未満=無料

※6月28日現在の情報です。中止・変更する場合がありますので、事前にご確認ください